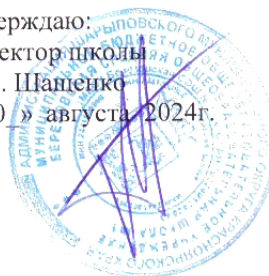


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Березовская средняя общеобразовательная школа №1

Рассмотрено и принято на ШМО

от «28» августа 2024г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор школы  
М.В. Шащенко  
«\_30\_» августа 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
«Спортивные игры с элементами ОФП и СФП»**

Возраст обучающихся: 12-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
С.А. Казарян

с. Березовское, 2024 г.

Данная образовательная Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а занятия строятся на сотрудничестве учителя и ученика. Программа составлена на основе программы по физической культуре на основе спортивных игры, с добавлением специальной и общефизической подготовки (СФП и ОФП). Программа предназначена для обучающихся 6 – 11 классов. Занятия проводятся как под музыку, так и без её использования. Музыка используется не только как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, а положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Образовательная программа по Спортивным играм со специальной и общефизической подготовкой основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки, что делает занятия привлекательными. Они дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость, ловкость.

**Актуальной проблемой** в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья обучающихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Одним из таких путей являются занятия по Спортивным играм со специальной и общефизической подготовкой.

**Практическая значимость** образовательной Программы по Спортивным играм со специальной и общефизической подготовкой состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия по данной программе ориентированы на то, чтобы заложить в обучающихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

**Новизна** образовательной программы заключается в том, что она включает новое направление – Спортивные игры со специальной и общефизической подготовкой, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и мышечной систем. Настоящая образовательная Программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области Спортивных игр со специальной и общефизической подготовки, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий. Программа предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Материал программы предполагает изучение основ двух спортивных игр, баскетбола и волейбола, и даётся в трёх разделах: основы знаний, специальная физическая подготовка, общефизическая подготовка и техническая подготовка по спортивным играм.

### **Цель и задачи программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Спортивные игры с ОФП и СФП» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся.

### Цель программы

Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

### Задачи программы

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теор ия	Прак тика	
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	20 ч	20 ч		Тестирование
<b>2</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	304ч			Нормативы по ОФП и СФП
<b>2.1</b>	Специальная физическая подготовка (СФП)	90	5	85	
<b>2.2</b>	Общая физическая подготовка (ОФП)	107	5	102	
<b>2.3</b>	Спортивные игры	107	10	97	
	<b>Итого</b>	<b>324 ч</b>			

### Знания о физической культуре

История спортивных игр, возникновение и развитие. Техника безопасности Правила соревнований, правила игры, площадка, инвентарь, жесты судей, поведение игроков.

Жеребьёвка перед соревнованиями, гигиена, врачебный контроль, первая помощь при ушибах, требования к спортивной одежде. Режим дня. Правила закаливания. Методические указания.

### **Физическое совершенствование**

Бег с остановками, приставными шагами, приседания с резким выпрыгиванием, выпрыгивание на возвышенность. Прыжки на одной и обеих ногах. Броски набивного мяча после подпрыгивания, над собой с последующей ловлей. То же в парах. Упражнения для развития лучезапястных суставов, голеностопных суставов. Передачи волейбольного, баскетбольного мячей. Передачи на дальность. Броски из-за головы.

ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей органов и систем организма.

Бег на короткие дистанции, челночный бег, бег с изменением направления по сигналу, прыжки со скакалкой, через барьеры, в высоту с места и с разбега. Бег с внешним сопротивлением. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подтягивания, отжимания, прыжки с отягощениями. Метания. Выполнение учебных нормативов: бег 30 метров, челночный бег, прыжок в длину, прыжок вверх, метание мяча.

Техника нападения. Передвижения: в стойке волейболиста, баскетболиста приставной шаг, повороты в движении, прыжки.

Приём мяча: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча.

Передачи: над собой, во встречных колоннах, с перемещением, отбивание мяча, передачи у сетки, через сетку, броски в корзину.

Подачи: в стену, через сетку, в разные стороны площадки.

Нападающие удары: с места, удары кистью на месте, у стены, бросок малого мяча через сетку, удары после подбрасывания. Игра в атаке, игра в защите.

Техника защиты. Приём снизу после набрасывания, после ударов, после подачи. Приём мяча сверху двумя после броска в стену, после набрасывания, после подачи.

Тактика нападения. Выбор места для подачи, для передачи партнёру, подача на точность по зонам, передачи через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего мячом.

Взаимодействие игроков. Общешкольные, районные соревнования. Товарищеские встречи, турниры. Подвижные игры с элементами спортивных игр, игры по упрощённым правилам, многократное выполнение технических приёмов. Учебная игра.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные результаты* – через универсальные учебные действия.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты:**

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Предметные результаты**

В результате прохождения программного материала обучающиеся должны **знать:**

- что физкультура – составная часть общей культуры человека;
- характеристику волейбола и баскетбола как видов спорта;
- ценности ведения ЗОЖ и занятий спортом.
- сведения о строении и функции организма человека;
- о влиянии личной и общественной гигиены на организм человека;
- о крупнейших соревнованиях по волейболу и баскетболу

- терминологию спортивных игр
- правила техники безопасности во время занятий;

**уметь:**

- вести самоконтроль во время занятий;
- различать общую физическую подготовку от специальной;
- выполнять специальные подготовительные упражнения;
- выполнять все основные технические приемы игры;
- выполнять приемы игры в различных комбинациях;
- применять изученные приемы в игровой ситуации;
- преодолевать трудности и усталость.

### Календарно учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		18.20-20.40	Тренировочная	9	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице. ОФП,СФП. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Передача мяча при перемещении. ОФП,СФП.	Спортивный зал	Текущая
2	Сентябрь		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Бросок мяча одной рукой. Основные правила игры в баскетбол.	Спортивный зал	Текущая
3	Сентябрь		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Бросок мяча одной рукой от плеча, от груди двумя руками. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Основные правила игры в баскетбол.	Спортивный зал	Текущая
4	Сентябрь		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Стойки и перемещения с использование ведения мяча. Передачи при перемещении в разных стойках. Учебная игра по правилам с заданиями.	Спортивный зал	Текущая
5	Октябрь		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Ведение и броски мяча.	Спортивный зал	Текущая

6	Октябрь		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением.	Спортивный зал	Текущая
7	Октябрь		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Контроль техники ведение мяча с сопротивлением. Броски мяча в движении.	Спортивный зал	Текущая
8	Октябрь		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	Спортивный зал	Текущая
9	Октябрь		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	Спортивный зал	Текущая
10	Ноябрь		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Штрафной бросок.	Спортивный зал	Текущая
11	Ноябрь		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Позиционное нападение со сменой мест.	Спортивный зал	Текущая
12	Ноябрь		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Взаимодействие игроков защиты. Вырывание и выбивание мяча.	Спортивный зал	Текущая
13	Ноябрь		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с пассивной (активной) защитой.	Спортивный зал	Текущая



14	Декабрь		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Позиционное нападение со сменой мест. Взаимодействие игроков нападения при различных условиях защиты соперника.	Спортивный зал	Текущая
15	Декабрь		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	Спортивный зал	Текущая
16	Декабрь		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Стойки и передвижения игроков. Передача мяча снизу двумя руками на месте.	Спортивный зал	Текущая
17	Декабрь		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Сочетание приемов: прием, передача мяча.	Спортивный зал	Текущая
18	Январь		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Передача мяча над собой на месте, в движении. Работа в парах, тройках через волейбольную сетку.	Спортивный зал	Текущая
19	Январь		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. . Нижняя прямая подача мяча. Нижняя боковая подача мяча.	Спортивный зал	Текущая
20	Январь		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Прием подачи, выполнение передачи после подачи в игровую зону 2 и 3. Игра в волейбол по правилам.	Спортивный зал	Текущая
21	Февраль		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Нападающий удар.	Спортивный зал	Текущая

						Игра в волейбол по правилам.	зал	
22	Февраль		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра в волейбол по правилам.	Спортивный зал	Текущая
23	Февраль		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Блокирование нападающего удара (индивидуальное, парное, тройное) Игра в волейбол по правилам.	Спортивный зал	Текущая
24	Февраль		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Верхняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по правилам.	Спортивный зал	Текущая
25	Март		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Прием верхней прямой подачи в игровые зоны 2 и 3. Игра в волейбол по правилам.	Спортивный зал	Текущая
26	Март		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Комбинация из освоенных элементов (приём-передача-удар). Игра в волейбол по правилам.	Спортивный зал	Текущая
27	Март		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Тактические действия в волейболе. Игра в волейбол по правилам.	Спортивный зал	Текущая
28	Март		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Взаимодействие игроков зоны 2,3,4. Игра в волейбол по правилам.	Спортивный зал	Текущая
29	Март		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Тактические действия в волейболе. Игра в волейбол по правилам.	Спортивный зал	Текущая

30	Апрель		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Взаимодействие игроков зоны 3 и 6. Игра в волейбол по правилам.	Спортивный зал	Текущая
31	Апрель		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Нападающий удар из игровой зоны 6 (пайп). Игра в волейбол по правилам.	Спортивный зал	Текущая
32	Апрель		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Нападающий удар с передачей да спину. Игра в волейбол по правилам.	Спортивный зал	Текущая
33	Апрель		18.20-20.40	Контрольная	9	Промежуточная аттестация	Спортивный зал	Сдача нормативов комплекса ГТО
34	Май		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Комбинация из освоенных элементов (приём-передача-удар). Нападающий удар (1 темп). Игра в волейбол по правилам.	Спортивный зал	Текущая
35	Май		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Взаимодействие игроков зоны 2,3,4. Взаимодействие игроков зоны 3 и 6. Игра в волейбол по правилам.	Спортивный зал	Текущая
36	Май		18.20-20.40	Тренировочная	9	ОФП, СФП. Тактические действия в волейболе. Игра в волейбол по правилам.	Спортивный зал	Текущая
Итого					324			



## Условия реализации программы

В качестве методологической основы образовательной Программы выступают принципы системного подхода и личностно-ориентированного образования, объединяющего три блока деятельности по сохранению и укреплению здоровья всех субъектов образовательного процесса:

первый блок – создание здоровьесберегающей среды;

второй блок – организация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы;

третий блок – формирование здорового образа жизни, культуры здоровья.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная образовательная Программа направлена на реализацию следующих принципов организации обучения:

- принцип не нанесения вреда
- принцип диалогичности – взаимодействие с ребёнком с позиции толерантности, эмпатий, доверительности; формирования в детях умения выстраивать диалогические отношения;
- принцип уникальности – поддержание в детях уважения к себе и формирование отношения к своей личности не как к «ущербной», а как к «другой» («особой», «уникальной»);
- принцип самостоятельности – не делать что-то за ребёнка, а предоставлять ему возможность проявлять самостоятельность;
- принцип «собственного воспитания» - проведение поведенческого тренинга в условиях конкретной деятельности;
- принцип «совместности» - предоставление возможности обучающимся участвовать в коллективной деятельности;
- принцип целостности – восприятие ребёнка и работа с ним с учётом всего контекста его жизни, его социальных связей, его индивидуальных физических, психических, личностных особенностей;
- принцип единства противоположностей – использование в работе с детьми баланса между чувственной и рациональной сферами, между индивидуальным и социальным;
- принцип формирования ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих его людей;
- принцип отсроченного результата – работа, направленная на сохранение и укрепление здоровья обучающихся формируется подспудно и длительно; нужно запастись терпением и не опускать руки при отсутствии видимых результатов.
- принцип постоянного контроля результатов – получение обратной связи путём проведения диагностики и мониторинга здоровья и физической подготовленности обучающихся;
- принцип обеспечения безопасности – защита здоровья и сохранения жизни обучающихся во время образовательной деятельности от различного рода чрезвычайных ситуаций.
- принцип вариативности - планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями «обучающихся», материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными погодными - климатическими условиями и видом общеобразовательного учреждения;
- принцип достаточности сообразности - распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся.

При организации обучения по данной образовательной Программе, используются элементы современных педагогических технологий: здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, технологии проблемного обучения. Используются принципы и подходы личностно-ориентированного обучения. Индивидуальный и дифференцированный подходы способствуют органичному развитию заложенных в каждом обучающемся способностей и удовлетворению возникающих у них потребностей. Используя деятельностный подход в преподавании, активно поддерживаются успехи обучающихся, развивая в них желание заниматься спортом. Применяются активные формы и методы обучения с учётом физического развития и личностных качеств обучающихся.

## **Формы аттестации**

Достижение планируемых результатов будет осуществляться в рамках промежуточной аттестации обучающихся. Форма промежуточной аттестации: сдача нормативов ГТО, будут использованы контрольно-измерительные материалы согласно нормативам ГТО

## **Оценочные материалы**

Контроль за усвоением программы проводится по двум направлениям:

**-теоретическое-** устный опрос, вопросы на знание специальных действий волейболиста, баскетболиста, гигиены, закалывания, режима тренировочных занятий и отдыха, питания, самоконтроля, оказания первой помощи при травмах.

**-практическое-** Практическое выполнение контрольных упражнений, технических и тактических действий волейболиста (выполняется в виде сдачи нормативов на открытых и закрытых спортивных площадках).

Контрольные игры и соревнования между классами и сборными группами из числа обучающихся (проводятся в виде соревнований).

**Наблюдение** (в процессе занятия и соревнования визуальное наблюдение за действиями детей с последующим анализом).

**Контроль за правильностью выполнения**(наблюдение с методическими указаниями в процессе действия на площадке).

**Опрос** (фронтальный и индивидуальный опрос о правилах игры, действиях в защите и нападении, правильности выполнения технического приёма и т.д.)

**Показ** (практическое выполнение технических приёмов в спортивных играх).

## **Материально-технические условия реализации**

(перечень помещений, оборудования и приборов)

Мяч волейбольный – 25

Мяч баскетбольный – 25

Скакалки – 25

Сетка волейбольная – 1

Гимнастическая скамейка – 4

Малый мяч для метания – 12

Мат гимнастический – 10

Макет площадки – 1

Спортивный зал – 1

Баскетбольные щиты – 2

Ноутбук - 1

Магнитофон – 1

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

-Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (ч. 11, ст. 13 ФЗ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (Собрание законодательства РФ, 2012, № 53, ст. 7598; 2013, № 19, ст. 2326);

- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р
- Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 года № 1008 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41.
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанные Министерством общего и профессионального образования Свердловской области «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ», от 02.12.2015г. № 02-01-82/10468 (на основании письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242)
- Железняк Ю.Д. программа по волейболу для ДЮСШ. М. «Советский спорт», 2007г.
- Железняк Ю.Д. программа по баскетболу для ДЮСШ. М. «Советский спорт», 2007г.
- Железняк Ю.Д. спортивные и подвижные игры. М., «ФиС», 1984г.
- Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. М., «Просвещение» 1989г.
- Клещев Ю.Н. Волейбол. М., «ФиС» 1983г.
- Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., «Вако» 2004.
- Левченко А.Н. Игры, которых не было. М., «Педагогическое сообщество России», 2007г.
- Лях В.И. Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. М., «Просвещение», 2014г.
- Слупский Л.П. Игра связующего. М., «ФиЗ», 1984.
- Фурманов Г.А. Игра в мини-волейбол. М., «Советский спорт». 1989г.
- Журнал «Физкультура в школе», дидактический материал по волейболу
- Инструкции по правилам поведения в спортивном зале.